¿Qué comemos hoy?

GSD educación

NOVIEMBRE 2019 - Dieta baja en colesterol — GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Crema de hongos con croutons Filete de pavo a la plancha Puré de papa Yogur Agua
4 Ensalada de col (coleslaw) Salmón a la plancha Patatas asadas Fruta fresca Agua	5 CHINA CANTON. Arroz al vapor Gyozas de pollo Vegetales al vapor Fruta fresca Agua	6 Lentejas estofadas con verduras Queso tofu a la plancha Puré de papa Yogur Agua y pan	7 Coliflor al vapor Pez dorado al vapor Arroz a la jardinera Fruta fresca Agua	8 Fusilli al tomate Lomo de cerdo asado Ensalada mixta Fruta fresca Agua
11 Ensalada de pasta Pechuga de pollo al vapor Salteado de verduras mediterráneo Yogur Agua	12 Crema de brócoli Queso blanco a la plancha Ensalada tricolor Fruta fresca Agua y pan	13 Potaje de garbanzos Corvina al vapor Arroz Pilaw Fruta fresca Agua	14 Espaguetis al olivo Ragout de ternera Ensalada de tomate Fruta fresca Agua	15 Sopa azteca Pollo asado al ajillo Pico de gallo Fruta fresca Agua
18 Arroz blanco Carne mechada Vegetales salteados Fruta fresca Agua	19 Frijoles blancos cocidos Filete de pez espada a la plancha Arroz con maíz asado Fruta fresca Agua	20 Macarrones a la napolitana Ragout de pollo Verduras al vapor Fruta fresca Agua y pan	21 INDIA Falafel al tajine Cerdo al estilo hindú con verduras Arroz basmati Fruta fresca Agua	22 FERIADO
25 Ensaladilla de papa (rusa) sin aderezo Filete de atún a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca Agua	26 Vegetales al vapor Papas hervidas Arroz Pilaw Fruta fresca Agua	27 Sopa de ave con fideos Trocitos de res al vapor Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua y pan	28 Menestra de verduras Pechuga de pollo a la parrilla Papas al estilo cajún Yogur Agua	29 Ensalada de palmito Pizza vegetal Calabacines al vapor Fruta fresca y agua FINAL DE CURSO

Pautas para una cena equilibrada

La cena debe ser una comida completa, pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.

Constará de un primero, un segundo y un postre.

Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida:

Si en la comida...	En la cena...
Primeros	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
Segundos	
Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Postres	
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.

El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos.

Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes.

Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada, favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.

Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.

No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.

En cada menú se indican las Kcal de una ración media aproximada.

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.